

C. MARÍA AUXILIADORA

Enero - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



9 543 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 45 G.: 13

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE JUDÍA
CREMA DE CALABAZA
CABEZA DE LOMO EN SALSA
FRUTA

10 774 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 35 G.: 5

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
ESPIRALES CON ATÚN
VARITAS DE MERLUZA
FRUTA

11 605 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 26 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
LÁCTEO

12 635 Kcal. P.: 19 HC.: 24 L.: 55 G.: 14

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
GUISADO DE ALBÓNDIGAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

13 871 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 38 G.: 14

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ENTREMESES (JAMÓN YORK, CHORIZO Y QUESO)
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
FRUTA

16 612 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 34 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN
LENTEJAS ESTOFADAS
MEDALLON DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

17 593 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 51 G.: 14

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
FRUTA

18 926 Kcal. P.: 16 HC.: 29 L.: 52 G.: 15

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE JUDÍA
POTAJE DE GARBANZOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
SALSA DE MANZANA
LÁCTEO

19 655 Kcal. P.: 8 HC.: 44 L.: 44 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN
CREMA DE BRÓCOLI
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA

20 815 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 36 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ARROZ TRES DELICIAS
POLLO AL HORNO
FRUTA

23 1.083 Kcal. P.: 43 HC.: 28 L.: 29 G.: 5

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS
LAZOS TRICOLOR A LA BOLONESA
FILETE DE MERLUZA ROMANA
GELATINA DE FRESA

24 749 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

25 869 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 40 G.: 15

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS
ARROZ ABANDA
ENTREMESES (JAMÓN YORK, CHORIZO Y QUESO)
LÁCTEO

26 534 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 33 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE AVE CON PASTA
FILETE DE POLLO AL HORNO
FRUTA

27 643 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 50 G.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

30 583 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 9

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS
GUISADO DE POLLO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

31 821 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 41 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE JUDÍA
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
FRUTA

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 749 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 41 G.: 10 **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA.

SCOLAREST

Alimentación
saludable y
sostenible

COMPASS
GROUP | Scolarest

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

SI HEMOS COMIDO:

CEREALES, FÉCULAS
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEOS

PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS
O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEOS O FRUTA

FRUTA

DESDE EL INICIO DEL CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCINAMOS TODOS NUESTROS MENÚS EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES DE OLIVA, REFORZANDO NUESTRO COMPROMISO DE FAVORECER EL BIENESTAR DE TU FAMILIA A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

Notas:

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.



SERAL